



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Actividades extraescolares deportivas en Primaria: qué, cómo y por qué

Autor/es

RODRIGO MARTÍNEZ ÍÑIGUEZ

Director/es

SERGIO ANDRÉS CABELLO

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS HUMANAS

Curso académico

2018-19



***Actividades extraescolares deportivas en Primaria: qué, cómo y por qué***, de  
RODRIGO MARTÍNEZ ÍÑIGUEZ

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative  
Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los  
titulares del copyright.

© El autor, 2019

© Universidad de La Rioja, 2019

[publicaciones.unirioja.es](http://publicaciones.unirioja.es)

E-mail: [publicaciones@unirioja.es](mailto:publicaciones@unirioja.es)

# TRABAJO FIN DE GRADO

## Título

Actividades extraescolares deportivas en Primaria: qué, cómo y por qué  
Sports extracurricular activities in Primary: what, how and why

---

## Autor

Rodrigo Martínez Iñiguez

---

## Tutor

Sergio Andrés Cabello

---

## Grado

Grado en Educación Primaria [206G]

---

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2018/19



## Resumen.

Con el presente trabajo de fin de grado se pretende conocer cuáles son los principales factores que motivan y condicionan al niño a la iniciación a las actividades físico-deportivas. Dentro de estos factores hemos destacado el papel de los padres, de la escuela, del grupo de iguales y de los medios de comunicación, y por otro lado, se ha analizado los factores socioeconómicos, la relación entre la edad de nacimiento y la edad de iniciación, el juego como medio y la relación entre la edad de inicio y la edad de abandono.

Para ello se ha realizado una investigación de fuentes secundarias de varios artículos. Además, se han realizado una serie de entrevistas a entrenadores de diferentes deportes para conocer, desde distintos puntos de vista, como afectan estos factores en los niños. Por otro lado, también se ha incluido un análisis de la participación de los niños en los juegos deportivos extraescolares en La Rioja, lo cual da una visión general a nivel autonómico.

**Palabras clave:** iniciación deportiva, actividades físico-deportivas, factores motivacionales.

## Abstract.

The aim of this graduate work is to identify the main factors that motivate and condition the child to initiate physical-sports activities. Within these factors we have highlighted the role of parents, school, peer group and media, and on the other hand, socioeconomic factors have been analyzed, the relationship between the age of birth and the age of initiation, play as a means and the relationship between the age of initiation and the age of abandonment.

To this end, research has been carried out on secondary sources of several articles. In addition, a series of interviews have been conducted with coaches from different sports to learn, from different points of view, how these factors affect children. On the other hand, an analysis of children's participation in extracurricular sports games in La Rioja has also been included, giving an overview at the regional level.

**Keywords:** sports initiation, physical-sports activities, motivational factors.

## Índice

1. Introducción .....	3
2. Marco Teórico.....	4
2.1. Deporte escolar y deporte en edad escolar. ....	4
2.2. Factores que influyen en el inicio de la práctica deportiva. ....	4
2.2.1. Papel de los agentes de socialización. ....	4
2.3. Variables demográficas y socioeconómicas en la práctica deportiva. ....	8
2.3.1. Variables demográficas. ....	8
2.3.2. Variables socioeconómicas.....	9
2.4. Relación entre la edad de crecimiento y las edades de inicio. ....	9
2.5. El juego como medio.....	15
2.6. Relación entre edad de inicio y la edad de abandono de la práctica deportiva. ...	18
3. Metodología .....	22
4. Desarrollo.....	23
4.1. La práctica de actividades deportivas extraescolares en La Rioja. ....	23
4.2.1. Influencia de los padres. ....	24
4.2.2. Influencia de la escuela. ....	24
4.2.3. Influencia del grupo de iguales. ....	25
4.2.4. Influencia de los medios de comunicación. ....	25
4.3. Influencia de la situación socioeconómica. ....	25
4.4. Edad inicial de la práctica deportiva. ....	26
4.5. Adaptaciones en el deporte. ....	26
4.6. Abandono deportivo. ....	27
5. Conclusiones .....	28
Bibliografía .....	30

## **1. Introducción**

En la actualidad existe una tendencia al sedentarismo por parte de la sociedad que puede influir de forma negativa en los más pequeños debido al estilo de vida al que los nuevos tiempos nos llevan. En el presente trabajo se pretende descubrir cuáles son los factores determinantes en la práctica deportiva en niños y niñas de Educación Primaria: el papel de los agentes de socialización y la edad de iniciación.

Para ello se han analizado una serie de factores como son el papel de los agentes de socialización (familias, escuela, grupo de iguales y medios de comunicación), las variables demográficas y socioeconómicas y su influencia en la práctica deportiva, la relación entre la edad de crecimiento y las etapas de inicio, así como la opinión de expertos para poder determinar la forma de iniciar a un deporte de forma correcta, el juego como medio de entrenamiento y por último la relación entre la edad de inicio y la edad de abandono de la práctica deportiva.

El método de investigación ha sido mediante fuentes secundarias de diferentes autores y a través de entrevistas a entrenadores de diferentes deportes, los cuales nos han aportado su visión personal de la situación actual. Con ello se pretende ver las distintas opiniones de expertos que han investigado sobre este tema y la opinión de entrenadores que están en contacto diario con los jóvenes deportistas.

Con esta investigación se quiere analizar y saber cuáles son los motivos que llevan a los niños a elegir y practicar un deporte concreto, así como la forma de llevar a cabo la práctica deportiva. Además, también resulta de gran importancia analizar los diversos factores tanto beneficiosos como negativos que provoca el deporte en edades tempranas. En consiguiente también puede resultar pertinente analizar la situación deportiva tanto de los chicos y chicas en edades tempranas.

## **2. Marco Teórico**

Este marco teórico tiene la finalidad de analizar los aspectos relevantes relacionados con la iniciación al deporte de los niños. Para ello se han analizado diferentes artículos, de los cuales se han obtenido diferentes puntos de vista de distintos autores.

### **2.1. Deporte escolar y deporte en edad escolar.**

Para comenzar y antes de adentrarnos en los factores que determinan el inicio de la actividad deportiva de los niños en edad escolar, me gustaría señalar una diferencia entre los conceptos *Deporte escolar* y *Deporte en edad escolar*, siendo ya acuñada por Gonzalo (2013), que las clasifica dentro de las actividades físico deportivas organizadas y formales.

Según Fraile et al. (2004) el deporte escolar es aquel que se lleva a cabo en la asignatura de Educación Física, mientras que el deporte en edad escolar es aquel que se practica fuera del horario lectivo, pero en el mismo centro de estudio.

Por otro lado, Monjas (2008) está en consonancia con la definición anterior en cuanto al deporte escolar, mientras que difiere en el deporte en edad escolar, puesto que no hace referencia al hecho de practicarlo en el mismo centro.

Además el Consejo Superior de Deportes (CSD) (2008) incluye en el deporte en edad escolar todo aquel que se realiza fuera del horario escolar, pero que está reglado por los centros, clubes o asociaciones.

Analizando conjuntamente estas definiciones, la diferencia entre el deporte escolar y el deporte en edad escolar está en el horario de práctica, es decir el deporte escolar se lleva a cabo en las horas lectivas, principalmente en la asignatura de Educación Física, mientras que el deporte en edad escolar se realiza en periodos de tiempo que están fuera del horario escolar, no teniendo que están realizadas en el centro de estudio.

### **2.2. Factores que influyen en el inicio de la práctica deportiva.**

#### **2.2.1. Papel de los agentes de socialización.**

##### **2.2.1.1. La familia.**

La familia es el primer agente socializador en las primeras edades del desarrollo de los niños. Por ello y en relación con la teoría de imitación, los niños no hacen directamente

lo que se les ordena, sino que hacen lo que ven en sus figuras de referencia. Es así que si los niños ven a sus padres disfrutar con el deporte ellos los imiten y sientan atracción por el deporte (García Ferrando, 1993; Casimiro y Piéron 2001).

Los padres son los máximos responsables de sus hijos, por ello se piensa que tienen un gran poder en la influencia de las decisiones de sus hijos. Tanto es así que Ruiz Juan et al. (2001) analizan que si los padres mantienen una actitud positiva hacia el deporte sus hijos también la tendrán o por lo menos será más fácil que la tengan. Así lo corroboran Yang et al. (1996). Además, algunos autores como (Mendoza et al. 1994; Casimiro y Piéron, 2001) llegan más allá, diciendo que los hijos de padres deportistas practican deporte en mayor proporción que los niños cuyos padres no son deportistas o no tienen afición por el deporte.

Además, García Ferrando (1993) apunta que dentro de esta influencia el papel de la mujer tiene mayor influencia en los niños que el del hombre, es decir, que hay más posibilidades de que el niño tenga afición por el deporte si a la madre le gusta el deporte. Sin embargo, Yang et al. (1996) niegan este segundo hecho, diciendo que la actividad de la madre afecta más en las hijas, mientras que la del padre influye tanto a hijos como hijas.

En consonancia con este apartado se puede verificar que aquellos niños con padres más sedentarios, que no practican o no tienen afición por el deporte, tendrán más posibilidades de tener unos hijos más sedentarios, como así lo afirman (Freedson & Evenson, 1991; Anderssen & Wold, 1992; Yang et al. 1996).

En definitiva, y basándome en estos aspectos pienso que la influencia de los padres para que los niños comiencen a practicar deporte es primordial, ya que son puntos de referencia donde los niños ponen su admiración e intentan imitarlos. Pero por el contrario, la influencia del género de los padres creo que no tiene tanta influencia en la práctica deportiva de los hijos.

#### **2.2.1.2. La escuela.**

Otro agente socializador que influye en la práctica deportiva en los alumnos de Primaria es la escuela. Según Luengo Vaquero (2007) hoy en día la actividad física ha decrecido debido a la vida sedentaria a la que nos hemos acostumbrado, por ello cree que la escuela es la que debe inculcar a los niños el gusto por el deporte en su tiempo libre,



proponiendo algunas opciones y experiencias relacionadas con la cultura de la actividad física.

Pero Luengo Vaquero (2007) concluye en que ese no es el papel fundamental de la escuela, sino que es el de hacerles ver a los alumnos cuales son los hábitos de vida saludables, en los cuales está inmerso el deporte o la actividad física. Dentro de ello están los aspectos de higiene, que son realmente importantes para la prevención y disminución de enfermedades en los años posteriores. El factor clave de la escuela no es tanto iniciar a los niños a la práctica de un deporte, sino hacerles ver de la importancia de la actividad física en cuestiones de salud e higiene.

#### **2.2.1.3. El grupo de iguales.**

Los niños deben estar inmersos en un ambiente social, de relación con el mundo. A estas edades cobra un especial protagonismo la importancia del grupo de iguales, como pueden ser sus compañeros de clase o los amigos que tenga fuera del colegio (Torre, 1998).

El proceso de iniciación deportiva supone también un proceso de socialización con otros niños de su misma edad fuera del ámbito escolar, siendo esta una nueva forma de relacionarse y ampliar su círculo de amistades (Contreras Jordán, 1998).

En el mismo concepto se encuentran Giménez y Sáenz-López (2000), que defiende que el periodo de iniciación deportiva supone no solo un inicio al deporte, sino un inicio a las habilidades de socialización y toma de contacto con el medio y con el contexto.

Como señala Año (1997), una vez que se cumplen los siete años, los niños empiezan a darle más importancia al grupo de iguales que a su familia, que hasta esas edades había sido el pilar fundamental para ellos.

Para ellos es vital sentirse integrados y ser miembros de un grupo, lo que provocará que su autoestima y motivación aumente. Además, junto a ellos, aprenderán una serie de valores que les harán crecer como personas. Al mismo tiempo podemos observar que muchos niños practican un deporte es porque su amigo también lo practica o ve a un grupo de amigos practicarlo y por estar con ellos decide empezar a practicarlo (McPherson et al. 1989).

En definitiva, el sentirse miembro de un grupo de iguales en estas edades tempranas es vital para poder socializarse, que es una característica muy demandada a estas edades. Por ello muchos niños sienten la necesidad de hacer lo que todos hacen y así no sentirse excluidos. Para ello deciden comenzar a hacer actividades que hacen sus compañeros, siendo una de estas la actividad físico-deportiva.

#### **2.2.1.4. Los medios de comunicación.**

Hoy en día los medios de comunicación tienen una gran influencia en la vida de las personas y mucho más en los jóvenes, ya que han nacido con las nuevas tecnologías y son capaces de manejarlas a su antojo.

La televisión es un gran foco de atención y entretenimiento para los jóvenes. Según el estudio de Mur de Frenne et al. (1997) se observaba dos décadas atrás, cuando las nuevas tecnologías y las redes sociales no estaban en auge, dos tercios de las chicas encuestadas ven más de dos horas la televisión al día, siendo tres cuartos en el caso de los chicos. Pero esto se agrava confirmando que un 20% de la población encuestada tanto de chicos y chicas ve más de cuatro horas diarias la televisión. Esto puede reflejar la influencia de la televisión en la vida de los niños y la cantidad de horas que pasan estos chicos y chicas viendo la televisión.

Por otro lado, podemos observar que en los medios de comunicación han ido cobrando importancia en el apartado deportivo, con canales únicamente de deporte o ampliando el tiempo dedicado a los deportes en los telediarios. Pero estos programas son unidireccionales, centran toda su atención en el fútbol masculino, lo que le quita protagonismo al resto de deportes, creando una imagen del fútbol como deporte supremo.

Esto se puede constatar con deportes como el fútbol americano, que solo aparece con noticias de la Super Bowl, que es el gran acontecimiento del año y no vuelve a aparecer en los medios de comunicación hasta dentro de doce meses. Aunque esto puede depender de la zona geográfica en la que nos encontremos y los deportes que son más comunes en los diferentes lugares del mundo.

Además, algunos deportes como el hockey solo son mencionados por los medios de comunicación cuando hay acciones negativas como peleas. Esto provoca que los

jóvenes se lleven una imagen negativa de ese deporte y provoque comportamientos más agresivos en los niños.

Bien es cierto, que a lo largo de estos años se ha ido equiparando este protagonismo a otros deportes y también al deporte femenino, pero todavía hoy en día se tiende a dar mayor importancia en los medios de comunicación a este deporte.

Este punto está en consonancia con (Vázquez, 1992, citado por Nuviala et al. 2003) que sostiene que desde 1985 la participación de chicos en edad escolar ha aumentado mínimamente, mientras que la participación de chicas en edad escolar ha crecido considerablemente.

Además, otros estudios insisten en la diferencia que hay entre las mujeres y los hombres a la hora del número de participantes en edad escolar, siendo la participación de los varones superior (García Ferrando, 2001; Ruiz Juan 2001; Nuviala 2003). La diferencia hoy en día entre chicos y chicas que practica diferentes deportes sigue siendo bastante amplia, pero año tras año esta diferencia se va equiparando.

### **2.3. Variables demográficas y socioeconómicas en la práctica deportiva.**

#### **2.3.1. Variables demográficas.**

Hoy en día en cualquier país del mundo el deporte es una parte fundamental en la vida de las personas, no solo por la práctica, sino por la repercusión que tiene. Según (Romero, 1997, citado por Luengo Vaquero, 2007) el deporte tiene una gran influencia cultural en todo el mundo, ya que en los últimos años ha ido perdiendo el carácter lúdico y se ha centrado en la competición, por eso la cantidad de información que recibimos de los medios.

Esa información que recibimos sobre los deportes viene determinada por el contexto como dice Sánchez Bañuelos (2000), ya que dependiendo de la zona donde nos situemos se hablará o se practicará más unos deportes que otros. Los países del norte tienen una cultura deportiva relacionada con los deportes alpinos de nieve, por lo que es más probable que los niños de las zonas del norte de Europa practiquen ese tipo de deportes, lo que no quiere decir que no practiquen otros como puede ser el bádminton. Mientras que en las zonas más calurosas del planeta no tienen gran repercusión ese tipo de deportes.

Por otro lado, tenemos deportes universales como el fútbol o el baloncesto que son practicados por multitud de gente en todos los países y otros deportes como el críquet que es típico de los países británicos.

### **2.3.2. Variables socioeconómicas.**

Las variables socioeconómicas miden el poder adquisitivo o el nivel de estudios de las familias y con ello las podemos clasificarlas en clases sociales. Según el estudio realizado por Mur de Frenne, et al. (1997) podemos apreciar que encontramos más chicos que chicas practicando ejercicio moderado y ejercicio intenso, y a su vez podemos observar que hay un mayor porcentaje de chicos y chicas con un nivel socioeconómico alto que practican ejercicio, tanto intenso como moderado.

Esto quiere decir que aquellas familias que tienen un nivel socio económico alto disponen de mayores facilidades para que sus hijos practiquen una actividad deportiva fuera del contexto escolar.

Esto nos lleva a otra cuestión, saber en que emplean ese tiempo que no están practicando deporte. Según el estudio de Mur de Frenne, et al. (1997) se observan que muchos jóvenes lo emplean en ver la televisión. Entonces este mismo estudio llegó a la conclusión de que los niños con un nivel socioeconómico menor pasan más tiempo delante del televisor, siendo las chicas las que más horas pasan viendo la televisión. Esto es el resultado de que la actividad de ver la televisión no requiere ningún gasto económico y resulta atractiva para los jóvenes.

Esto puede ser debido al gasto económico que supone la realización de actividades físico deportivas para las familias, ya que para que un niño participe hay que hacer un gran desembolso económico (ficha, material o transporte).

Por consiguiente, podemos observar que el nivel socioeconómico influye notablemente en las posibilidades de los niños a la hora de practicar algún deporte, mientras que aquellos que no disponen de esas posibilidades económicas dedican esos tiempo a actividades más baratas como por ejemplo ver la televisión.

### **2.4. Relación entre la edad de crecimiento y las edades de inicio.**

Para Blázquez (1995) la iniciación de la práctica deportiva tiene lugar cuando el individuo participa de forma específica algún deporte. Según Andrade et al. (1990)

actualmente la iniciación al deporte está siendo cada vez más precoz, lo que quiere decir que los niños empiezan antes a realizar un deporte a grandes niveles.

Pancorbo y Blanco (1990) afirman que el niño no es un adulto en miniatura y lo que se debe hacer es adaptar las actividades a los niños y no al contrario y si es posible la actividad a cada uno, ya que todos no tienen las mismas capacidades. Pero por el contrario no ponen pegos a la especialización temprana, siempre y cuando haya un control psicológico, médico y pedagógico. Además, si a ese control se le suma un correcto aporte nutricional, es más factible que se consiga una buena práctica deportiva.

Pero en contraposición, Pancorbo (1996) dice que no solo hay que centrarse en el éxito deportivo, sino que en edades tempranas lo importante es que los niños consigan un hábito deportivo y saludable, lo cual les ayudará en etapas posteriores.

Por otro lado, Crasselt (1987) piensa que la evolución del niño la podemos dividir en tres etapas según el crecimiento biológico:

- Primera etapa (7-9 años): los niños y niñas en estas edades tienen un crecimiento similar, sin apenas diferencias entre ellos. En cuanto al tipo de entrenamiento que pueden recibir, su cuerpo todavía no está preparado para recibir grandes cargas de volumen y de intensidad. En este tipo de entrenamientos tienen que predominar la coordinación neuromuscular, la potencia aeróbica y el entrenamiento multilateral, es decir, que no sea monótono.
- Segunda etapa: (10-13 años): en esta etapa las chicas se empiezan a desarrollar biológicamente, cosa que a los chicos les va a costar un poco más. A partir de aquí se puede empezar con la combinación de resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.
- Tercera etapa (14-18 años): los chicos en esta etapa se empiezan a desarrollar y es donde se produce una mayor diferencia entre sexos a nivel biológico. Aquí afirma que el control sobre el deportista debe ser individualizado, porque son las edades donde se producen el mayor número de cambios y además cada individuo no se desarrolla igual.

Por otro lado, Barzi (1987) realiza una clasificación por etapas más simplificada en cuanto a la formación atlética.

- Estadio de iniciación deportiva e infantil (6-12 años): en este estadio se realiza un primer contacto con el deporte que se desea practicar. No es necesario realizar aspectos característicos de este deporte, sino que se puede realizar una práctica multilateral.
- Estadio de la especialización deportiva o juvenil (13-17 años): durante estas edades se toma un contacto más directo con el deporte en cuestión, lo que supone una mayor especialización y profundización en aspectos tácticos.
- Estadio de Alto Rendimiento o adulto (17 años en adelante): a partir de estas edades la carga física es mayor, debido a que el sujeto es sometido a unos niveles de especialización superiores para dar un paso hacia el deporte profesional.

Estas divisiones nos hacen ver según Hahn (1988) que cada etapa del desarrollo tiene unos aspectos característicos y que hay una serie de movimientos motrices que no se aprenden a base de entrenamiento, sino que se aprenden a partir de la maduración del cuerpo. Siendo cierto que mediante el entrenamiento lo que se consigue es mejorar dichos procesos.

Es por ello que Blázquez (1995) defiende que durante las primeras etapas del desarrollo se dé más importancia a la diversidad de actividades, pudiendo experimentar diferentes situaciones.

Según Ginsburg (2007) si adaptamos la práctica deportiva a las necesidades motoras del niño conseguiremos que esta adquiera un mejor desarrollo cognitivo-motor. Para ello los entrenadores deben incidir en tres aspectos como son la adaptación de las actividades para conseguir el éxito más fácilmente (Dyson et al. 2004), ajustar la dificultad de las actividades a la edad de los sujetos (Boyce et al. 2006, citado por Arias, 2008) y por último adaptar el equipamiento deportivo, sobre todo, es de especial importancia en algunos deportes como el rugby o el hockey por la cantidad de material que se necesita (Regimbal et al. 1992).

Por eso Hahn (1988) nos presenta una serie de inconvenientes que puede provocar el entrenamiento con niño y niñas en edades tempranas, como pueden ser: el excesivo tiempo empleado en el entrenamiento, daños para la salud o para su personalidad.

Otro de los posibles inconvenientes de la práctica deportiva es el sobre entrenamiento, que provoca una pérdida de interés por el deporte practicado, fatiga y mala recuperación

cardiovascular. Esto provoca grandes consecuencias a nivel de crecimiento y de desarrollo de los individuos más jóvenes, provocando lesiones orgánicas que pueden resultar peligrosas para el futuro. Por ello, es de vital importancia que establezca un control médico y un correcto aporte nutricional, provocando un mejor rendimiento deportivo y lo que es más importante, para tener una buena salud (Pancorbo y Blanco, 1990).

Como nexo de unión entre los dos ámbitos, el deportivo y el biológico, Giménez (2000) nos presenta una división más profunda dividida en dos etapas, pero la característica de estas es que hay que dentro de cada una hay varias que hay que adquirir para poder pasar a la siguiente:

1. Primera etapa de iniciación: aprendizaje y desarrollo de habilidades genéricas (8-10 años).

En esta primera etapa lo que no se debe hacer es tomar un contacto directo con el deporte por parte de los sujetos porque de ese modo caeremos en la especialización temprana. En esta fase lo que se debe hacer es desarrollar la motricidad general del individuo.

1. Habilidades genéricas para varios minideportes: reglas y materiales inespecíficos y variados.

En esta etapa se trabajarían habilidades motrices que son comunes a la mayoría de los deportes. Con ello conseguimos una primera toma de contacto sin que el niño se dé cuenta de que las está practicando. Una de las mejores formas de llevar a cabo esta etapa es mediante el juego.

2. Habilidades genéricas aplicadas a un minideporte: reglas y materiales inespecíficos y variados.

Una vez superada la anterior podremos empezar a realizar la segunda etapa, la cual consiste en la práctica de habilidades genéricas centradas en un único deporte, las cuales sirvan de base para empezar a realizar actividades específicas de ese mismo deporte. En esta fase las reglas y los materiales estarán adaptados a la edad de los niños, no siendo aquellos con los que se debería jugar, sino de unos materiales más acordes a la edad.

3. Habilidades genéricas aplicadas en un minideporte: material específico y reglas genéricas.

A partir de esta etapa, se empezará a tomar contacto con materiales reglamentarios del deporte que estamos practicando, siempre adaptados a la edad de los niños con los que estamos trabajando. Las reglas en esta etapa podrán adaptarse para que los sujetos tengan mayor facilidad a la hora de conseguir el objetivo.

#### 4. Habilidades genéricas aplicadas en un minideporte: material específico y reglas genéricas.

A partir de aquí empezaremos a incluir reglas específicas y básicas para la realización del deporte, pero las iremos incluyendo poco a poco para que se vayan quedando con ellas más fácilmente. Además las pondremos en práctica con la realización de juegos o situaciones reales.

#### 2. Segunda etapa de iniciación: inicio y afianzamiento en el aprendizaje de habilidades específicas (10-13 años).

Una vez que los niños han conseguido adquirir y afianzar las habilidades motrices genéricas mediante la práctica y la maduración del individuo podremos pasar al inicio de las habilidades motrices específicas.

Para comenzar con ellas practicaremos con los niños de forma individual, para posteriormente pasar a las habilidades colectivas. Además, empezaremos poniendo en prácticas habilidades ofensivas, dejando para más tardes acciones defensivas.

Por otro lado, es importante que, en esta toma de contacto con el ataque y la defensa, no marquemos a los jugadores con un rol de atacante o defensor, es decir, que no tenga un puesto determinado, que vayan probando los diferentes puestos.

#### 5. Inicio en el aprendizaje de habilidades específicas en un minideporte.

A partir de esta etapa se produce un cambio, que es el paso de la práctica de las habilidades genéricas a las habilidades específicas. Por ello se van a ir introduciendo aspectos competitivos pero sin olvidar que lo primordial es el aspecto educativo. Además, el material y las normas ya serán totalmente reglamentarios.

#### 6. Afianzamiento de habilidades específicas en un minideporte.

En la última fase se hará una profundización más precisa de los contenidos técnico-tácticos del deporte seleccionado. Además, se explicarán los contenidos individuales y colectivos del deporte evitando la especialización de posiciones para que los sujetos



comprendan mejor las diversas situaciones del juego. Como se vienen haciendo en las últimas fases tanto el material y las normas serán totalmente reglamentarios.

Con estas etapas lo que pretende es hacer visible que para que un sujeto pueda ascender al siguiente escalón es necesario haber superado el escalón previo y tener los conceptos bien adquiridos.

Algunos autores como Le Boulch (1991) critican la iniciación deportiva temprana, ya que la ven con un enfoque competitivo. Por ello piensa que entre los 6-9 años no se debe iniciar a los niños al deporte, sino que deben realizar actividad física con otras actividades recreativas, siendo a partir de los 9 años cuando empiecen a tomar contacto con el deporte. Por otro lado, (Durand, 1988, citado por González Villora et al. 2009) decide elevar la iniciación deportiva a edades más avanzadas y no aconseja empezar antes de los 11 años.

Sin embargo, Velázquez Buendía (2003) opina que la edad de inicio al deporte puede ser más temprana, rondando los 6 o 7 años, pero este debe tener un carácter lúdico y haciendo énfasis en las habilidades genéricas. Por otro lado, considera que hasta los diez años el niño no está preparado para iniciar el deporte a pleno rendimiento y pasar a las habilidades específicas, siempre y cuando las habilidades genéricas hayan sido refinadas.

Aunque los niños practiquen deporte en edades tempranas, el objetivo fundamental de los entrenadores es que los niños, especialmente de edades entre 6-14 años disfruten y se diviertan, dejando a un lado el ambiente competitivo. Por ello, en algunas ligas de pre benjamines (5-8 años), benjamines (8-10 años), alevines (10-12 años) e infantiles (12-14 años) obligan a los entrenadores a sacar a todos los jugadores durante un tiempo establecido para fomentar la participación (Muñoz, 2016).

Para que el niño se inicie al deporte como tal debe esperar hasta los diez años, dándole un pequeño toque competitivo. Pero sin embargo, es conveniente que el niño realice actividades físico deportivas antes de esa edad, que pueden estar relacionadas con el deporte que le gusta, pero sin que sea ese propio deporte. En estas edades tempranas se tienen que trabajar y refinar las habilidades genéricas para que cuando empiecen con las específicas les sea más sencillo adquirirlas.

## **2.5. El juego como medio.**

Para Contreras Jordán et al. (2001) hay dos caminos para guiar la iniciación deportiva, uno está orientado a la competición y otro está enfocado a la recreación. En la primera Parlebás (1988) menciona que la finalidad principal de la práctica deportiva es la victoria, la cual se consigue mediante entrenamientos estrictos. Por otro lado, Contreras Jordán et al. (2001) haciendo referencia a la segunda, dicen que la práctica deportiva se realiza de forma lúdica y para mejorar la salud del practicante.

El juego es un medio que nos sirve para practicar actividad física o para iniciarnos en el deporte, por ello debemos saber distinguir estos tres conceptos para posteriormente centrarnos en el juego.

Por un lado, según Casajús (1999), la actividad física es cualquier movimiento producido por el cuerpo que supone un gasto de energía superior al gasto en estado de reposo, esta definición abarca varias posibilidades como una actividad laboral o una práctica deportiva.

El juego según Huizinga (1987) es una actuación que se instaura dentro de unos límites temporales y espaciales, teniendo unas reglas que son elementales para su correcto funcionamiento. Estas reglas pueden ser universales o bien establecidas por los participantes en el momento de la práctica.

Por otro lado, Miranda (1999) enfatiza el carácter social del juego, mediante la relación con otros miembros del grupo de iguales. Además, permite elevar el gasto energético y descargar tensiones. También, el juego se puede realizar de forma real o fantástica, todo ello mediante una actitud lúdica, de diversión.

Por último, el deporte según (Romero, 1997, citado por Luengo Vaquero, 2007) es considerado un juego que tiene un gran valor social y cultural, en el que se realiza un gasto basal superior al normal, pero la gran diferencia con el juego es que este está institucionalizado.

Siendo estos tres conceptos muy similares podemos observar que la actividad física abarca a los otros dos y el juego engloba al deporte. Por lo que podemos suponer que todos tienen puntos en común, pero se diferencian en algunas pequeñas cuestiones que son las que nos hacen darles un nombre concreto a las diferentes situaciones que realizamos en el día a día.

Pero (Burns y Gaines, 1986, citado por Gutiérrez et al. 2014) mencionan que la actividad deportiva no está inmersa en el juego hasta que no se le incorporan elementos tácticos propios del deporte, es decir que hay que introducir conceptos deportivos en el juego para iniciarlos en la práctica deportiva, sino sería un simple juego.

Actualmente, el aprendizaje que está basado en los juegos recibe el nombre de “Modelos Basados en Juegos” (GBA). Este tipo de metodología centra su enseñanza deportiva en el uso de juegos modificados para instruir de forma técnica y táctica. Para ello lo que hace es modificar elementos estructurales como pueden ser: el espacio, el número de jugadores o las reglas del juego. Pero todo ello siempre debe estar adaptado a las necesidades y posibilidades del sujeto, además de enfocarlo a las habilidades que nos interese desarrollar (Light & Mooney, 2013).

Centrándonos en el juego (Puig, 1994, citado por Feu Molina, 2001) piensa en el juego como actividad lúdica, que servirá como enseñanza en los primeros años. Con ello se va a conseguir desarrollar la acción, la reflexión y la expresión, aparte de conocer mejor el entorno que le rodea. También expresa que el juego puede variar su dificultad dependiendo de la complejidad de las normas, por ello es conveniente comenzar desde los juegos más simples y posteriormente ir complicándolos. Por ello este mismo autor hace una división de los tipos de juegos que es la siguiente:

1. Juegos simples: son juegos individuales donde no hay situaciones de colaboración ni de oposición. Estos juegos refuerzan la velocidad de cada uno de los participantes, ya que la principal función es que vayan realizando el mismo juego en menos tiempo. Para aumentar la dificultad de este tipo de juegos podemos añadir móviles.
2. Juegos dirigidos: la principal función de este tipo de juegos es reforzar una única habilidad. Para ello se pueden poner algunas reglas para hacer más evidente el desarrollo de esa habilidad.
3. Juegos aplicados a habilidades específicas: En este tipo de juegos se van a trabajar habilidades específicas de un tipo de deporte, pero en un contexto ajeno al de deporte, siendo este un contexto lúdico.
4. Juegos predeportivos: con estos juegos se empiezan a dar situaciones de colaboración y de oposición. Además, tienen unas reglas mínimas que pueden estar relacionadas con el deporte.

Con este tipo de clasificación están de acuerdo Cárdenas y López (2000) que ponen el juego como elemento de inicio al deporte. Con el juego podemos acercar el deporte a aquellos que se están iniciando, de una forma lúdica, y con ello trabajar aquellas habilidades específicas de un deporte concreto en un contexto diferente al deportivo. Para ello proponen el cambio en algunas reglas del juego.

Con los juegos se irán desarrollando diferentes habilidades, ya que estos deben satisfacer sus necesidades, intereses y posibilidades. Las personas que proponen estas actividades no deben exigir resultados inmediatos, ya que el aprendizaje conlleva tiempo. Además, el fallo debe ser visto como un método de aprendizaje (Silva et al. 2001, citado por Arias, 2008).

Para que todo esto funcione y se realice una buena iniciación al deporte mediante juegos hay que presentar los contenidos de forma atractiva y motivante. Eso les ayudará a divertirse mientras aprenden (Piñar y Cárdenas, 2004).

Según, (Chalip & Green, 1998, citado por Dyson et al. 2004), con el juego lo que se pretende es adaptar la práctica a las necesidades del niño, para que favorezca su aprendizaje y vaya adquiriendo experiencias positivas y un mayor nivel de destreza. Con esto se conseguirá ir al ritmo del niño. Pero para que la adaptación sea completa hay que tener en cuenta tres aspectos:

1. Adaptación de las normas para que los sujetos consigan el objetivo de forma sencilla.
2. Adaptación del nivel de dificultad de las diversas tareas, comenzar con juegos con escasa complejidad, para posteriormente ir aumentando la dificultad.
3. Adaptar el material y el equipamiento deportivo, ya que los niños no se han desarrollado del todo y no pueden usar elementos que se utilizan en el deporte profesional.

El juego va a conseguir afianzar habilidades iniciales de una forma más interactiva y lúdica, que posteriormente servirán para la práctica deportiva. Para conseguir afianzar una gran cantidad de habilidades debemos variar las normas de los juegos o variar el juego, por ello el proceso será largo y costoso, ya que no trabajas una habilidad directamente (Green & Magill, 1995, citado por Landin & Herbert, 1997).

El juego es un mecanismo que permite a los niños practicar actividades físico deportivas de forma lúdica en los primeros estadios de su vida. Además, cuando se inician en un deporte es una buena forma de aprender algunas de las realidades técnico-tácticas que se van a realizar en un deporte específico.

## **2.6. Relación entre edad de inicio y la edad de abandono de la práctica deportiva.**

Los jóvenes deportistas de todo el mundo suelen tener un momento de crisis deportiva, en la cual deciden poner fin a su práctica deportiva. Las edades de abandono escolar suelen ser variables, pero se ha observado que la mayoría de nuestros jóvenes decide prescindir del deporte a los doce años. Esto coincide con el cambio escolar de Educación Primaria a Educación Secundaria (Nuviala, 2003).

Una de las causas de este abandono deportivo puede ser la importancia y trascendencia que tiene el modelo competitivo, que es el que predomina en estos momentos. Pero actualmente, una mínima parte de los participantes en actividades deportivas señalan que las practican por el gusto por la competición. Lo que lleva a los niños a estar motivados por la competición es la oportunidad de llegar a ser grandes profesionales del deporte que están practicando, pero esa sensación va desapareciendo con los años dejando paso a actividades no competitivas, con una connotación más recreativa (García Ferrando, 1997).

Por ello, Bernad (1999) propone un modelo competitivo que sea más educativo y para ello se tendrían que tratar los siguientes aspectos:

1. El principal factor por el que se debe regir la actividad física deportiva es la recreación y la mejora de las habilidades de los participantes, dejando de lado la victoria.
2. Se tienen que formar un grupo compacto, donde todos sean partícipes de los logros conseguidos, llegando a sí a objetivos comunes.
3. Ante los encuentros que se vayan a disputar es trascendental eliminar la presión, ansiedad y estrés de los participantes para que puedan disfrutar de la práctica deportiva.
4. Instruir en los valores del deporte como el respeto o la tolerancia. Incluso hay que enseñarles a perder y a ganar.

5. Poco a poco hay que inculcarles el gusto por competir si lo que realmente quieren es llegar a ser grandes profesionales, pero para ello primero deben disfrutar de lo que están haciendo.

Por otro lado, según dicen Nuviala et al. (2003) muchos de los jóvenes también deciden abandonar el deporte por culpa de sus padres. Esto puede ser debido a la presión que ejercen estos sobre sus hijos. También puede deberse a la situación económica que se está viviendo en casa, que esta no sea del todo fructífera y no puedan hacerse cargo de los costes de esa práctica.

Otro aspecto que ha cobrado mucha importancia desde 1978 es el llamado Síndrome de Saturación Deportiva del que habla Alcázar (1992), el cual atiende a cuestiones psicológicas del sujeto. Este síndrome provoca en el sujeto un resquemor hacia el deporte que viene provocado por ciertos factores, o simplemente que ha conseguido otras actividades que le permiten sentirse más realizado que con el deporte.

Algunos de los factores psicológicos que señala Alcázar (1992) son:

1. Marginación psicológica voluntaria: el deporte que el sujeto realiza no le provoca todo el bienestar que el individuo busca, por ese motivo pierde motivación hacia ese deporte, que provocará que finalmente termine abandonándolo.
2. Pobreza del grupo deportivo: el grupo de iguales con el que el individuo realiza la actividad deportiva no presenta unas cualidades, tanto físicas como actitudinales, acordes con las expectativas del sujeto, lo que provoca que este sujeto se vea como el único que pone de su parte para sacar las cosas adelante y finalmente se canse de ello, provocando el abandono.
3. Relación poco satisfactoria con el entrenador: las discrepancias entre jugador y entrenador pueden provocar consecuencias en la participación activa de la práctica deportiva del sujeto. Esto provoca que el individuo no se sienta valorado por el entrenador y llegue a abandonar el deporte por la poca participación debido a algún encontronazo con el entrenador.
4. Rechazo de la atmósfera totalizadora de la institución deportiva: el jugador puede que no se sienta valorado o que no se tenga en cuenta su participación por parte de sus compañeros o por parte del club al que pertenece. Esto hace que

poco a poco su moral se vaya minando, provocando que finalmente abandone el deporte.

5. Relaciones sentimentales con otras personas: el hecho de conocer a una persona con la que quieras pasar más tiempo provoca que tengas que prescindir de algunas actividades que antes realizabas. Estas suelen ser las actividades físico deportivas, ya que se consideran las más prescindibles sin que afecten demasiado a su calidad de vida.

Todos estos factores provocan que el tiempo dedicado a la práctica de actividades físico deportivas disminuya considerablemente o que en algún caso el tiempo dedicado al deporte sea inexistente. Esto puede generar algunos riesgos para la salud e incluso adentrarse en hábitos nocivos a los que normalmente están asociados, porque el tiempo que estaban dedicando a hacer deporte ahora lo pueden dedicar a realizar otras actividades no saludables.

Por otro lado, según dice Blázquez (1995) podemos observar que el tiempo de práctica, en teoría, parece que cuanto más tiempo se le dedique a un deporte mejor será para la formación del deportista, pero esto puede tener un aspecto negativo que está relacionado con la saturación deportiva, que puede que el sujeto que practique muchas horas semanales a una misma actividad pueda cansarse de ella y termine por aborrecerla y abandonarla.

Este concepto de abandono deportivo siempre se ha abordado desde la misma perspectiva, que motivos tienen los jóvenes para abandonar el deporte (Pooley, 1980, citado por Torregrosa, M. et al. 2007), pero nunca se ha abordado desde la perspectiva inversa, que motivos tienen los jóvenes para seguir practicando deporte (Scanlan et al. 1993, citado por Torregrosa, M. et al. 2007).

(Cecchini et al., 2003) muestra unas recomendaciones para que los niños aumenten la motivación por el deporte en edad escolar y no abandonen el deporte de forma precoz. Para que estas recomendaciones sean fructíferas tanto los padres, como profesores o entrenadores deben tener en cuenta las motivaciones de los deportistas. Algunas de las recomendaciones que nos proponen son las siguientes:

- Los participantes tienen muchos motivos para practicar deporte y los adultos responsables de la práctica deportiva debemos satisfacer esas necesidades y motivaciones ofreciendo variabilidad de actividades.

- Los entrenadores deben dar oportunidades a todos los miembros de un equipo para que puedan mostrar sus habilidades y así poder mejorarlas.
- La actividad físico deportiva se puede llevar a cabo en diferentes contextos y de maneras muy diferentes que motivarán a los niños. Además también se pueden dar espacios de tiempo para que las relaciones sociales dentro del grupo crezcan.
- Al ir creciendo los niños van cambiando sus motivaciones y en parte es eso lo que provoca que muchos de ellos abandonen el deporte. Para ello debemos adaptar las motivaciones cambiantes de los sujetos que practican deporte.
- La atmósfera que rodea a una práctica deportiva tiene que ser lo más respetuosa posible y siempre manteniendo unos valores mínimos.

Según hemos estado viendo los jóvenes tienen una tendencia de abandono deportivo muy temprana, que provoca que dejen de lado las actividades físico-deportivas. Esto puede provocar hábitos nocivos para la salud, que es lo que más preocupa en adolescentes. Pero la culpa no es de los practicantes, sino de las personas que están al cargo, ya que no consiguen motivar a los sujetos o hacerles ver las ventajas de una práctica deportiva.

También es cierto que hemos podido observar que el inicio temprano a un deporte puede provocar que un sujeto tienda a abandonarlo de forma más temprana debido a la saturación de hacer siempre lo mismo.



### **3. Metodología**

Este trabajo se ha basado en la búsqueda de información a través de fuentes secundarias obtenidas en diferentes artículos, para formar el marco teórico, sobre el cual se sustenta el trabajo. A partir de estas búsquedas se ha podido dividir en varios apartados el tema principal.

Por otro lado, se ha localizado una variable de práctica deportiva extraescolar de la comunidad de La Rioja, mediante la cual se ha conseguido obtener información acerca de la participación de los niños en los diferentes tipos de deportes practicados según su edad y su sexo.

Además, se ha realizado un trabajo de campo cualitativo basado en fuentes primarias a través de entrevistas en función de la variable tipo de deporte, siendo este de carácter exploratorio. Las entrevistas se han realizado a entrenadores de diferentes deportes, como son el balonmano, el baloncesto, el atletismo, el fútbol sala y el fútbol. De los cinco entrenadores cuatro son chicos y una es chica y uno de los entrenadores tiene bastante experiencia en el ámbito deportivo, puesto que lleva entrenando muchos años y actualmente dirige un equipo femenino.

Las preguntas realizadas se han dividido en ocho apartados que son: la influencia de los padres, la influencia de la escuela, la influencia del grupo de iguales, la influencia de los medios de comunicación, el nivel socioeconómico, edad de inicio al deporte, adaptaciones en el deporte y el abandono deportivo.

## **4. Desarrollo**

En el siguiente apartado se van a exponer los datos obtenidos sobre las actividades deportivas extraescolares en la Rioja, así como las respuestas dadas por los entrevistados sobre los temas de interés de la investigación.

### **4.1. La práctica de actividades deportivas extraescolares en La Rioja.**

Mediante el análisis de las estadísticas en los Juegos Deportivos de La Rioja hemos podido hacernos una idea de la situación actual del número de inscritos según los deportes, la edad y el género.

El número de inscritos a los deportes que se ofrecen en La Rioja ha ido aumentando con el paso de los años, en especial el fútbol, pero otros han empezado a cobrar protagonismo como es el caso del esgrima. Además, el deporte femenino ha experimentado una gran crecida en los últimos años, ya que últimamente más chicas en edad escolar comienzan a realizar algún deporte, aunque todavía hay diferencia entre el número de participantes masculinos y femeninos. Esta crecida de los deportes y del deporte femenino puede ser debida a que cada vez se da más importancia a este tipo de aspectos y la población está reaccionando de forma positiva. (Juegos deportivos de La Rioja, 2012-2013, 2016-2017 y 2017-2018)

En la comunidad de La Rioja se han ido registrando en los últimos años el número de escolares que corresponden a las categorías benjamín (9-10 años), alevín (11-12 años), infantil (13-14 años) y cadete (15-16 años) y el número de inscritos en las mismas categorías.

Lo que podemos observar que el número de inscritos en la categoría benjamín está en torno al cincuenta por ciento, lo que podemos entender que es una edad temprana para iniciarse a la actividad deportiva. Con ello podemos dilucidar que estas edades son las de iniciación.

Por otro lado, en las categorías alevín e infantil vemos que la participación ronda el setenta y cinco por ciento de los escolares, lo que supone una gran crecida de la inscripción de participantes a la actividad deportiva. Podemos concretar que estas edades son las preferidas por padres e hijos para la práctica deportiva según lo resaltan los datos.

Por último, en la categoría cadete, el porcentaje de inscritos en las actividades deportivas decrece considerablemente, ya que en torno al cuarenta por ciento de los escolares están inscritos en actividades deportivas. Esto supone que los jóvenes suelen abandonar la práctica de actividad física deportiva a edades comprendidas entre los quince y dieciséis años. (Juegos deportivos de La Rioja, 2016-2017).

#### **4.2.1. Influencia de los padres.**

Todos los encuestados afirman que la influencia de los padres a la hora de practicar un deporte es fundamental, algunos como el entrenador de fútbol sala y la de atletismo coinciden en que su papel fundamental es el de impulsor o motivador. Además, el entrenador de fútbol corrobora esto y también quiere hacernos ver que ese papel de motivación puede ser negativo depende de la actitud de los padres, porque como dice él

*hay algunos que van a los partidos de sus hijos a desahogarse y solo critican de forma notoria y poco educada* (entrenador de fútbol)

En cuanto a la relación entre los padres deportistas e hijos deportistas todos coinciden en que sí que puede existir esa relación. El entrenador de baloncesto afirma que esa relación se debe a que ellos han vivido esa experiencia y creen que esa experiencia puede ayudar a sus hijos y según nos comenta

*esa unión que creas con el deporte es muy importante y habiéndolo experimentado sabes que puede ayudar a tu hijo* (entrenador de baloncesto)

#### **4.2.2. Influencia de la escuela.**

Para todos los entrevistados, el papel de la escuela con el deporte es que se inicien en la práctica de la actividad física y que conozcan una gran variedad de deportes para que luego puedan elegir. Además, algunos de ellos han mencionado que otro papel fundamental es el de la salud, y como dice el entrenador de balonmano la salud está incluida en el currículo de Educación Primaria. Incluso, algunos como el entrenador de baloncesto y de fútbol también han mencionado que la recreación y los valores en la actividad física son importantes.

#### **4.2.3. Influencia del grupo de iguales.**

Todos los entrevistados coinciden que muchos niños se inician a un deporte que no les gusta por el hecho de que sus amigos lo hacen y algunos han comentado que los han visto en los equipos que han entrenado.

Por otro lado, tres de ellos piensan que si un niño no está incluido en un equipo se pueda sentir excluido de un grupo, pero por el contrario la entrenadora de atletismo piensa que eso depende de la personalidad de cada niño y el entrenador de baloncesto opina que existen otros caminos por los que te puedes relacionar con tu grupo de iguales.

#### **4.2.4. Influencia de los medios de comunicación.**

En este apartado todos han coincidido en que los medios de comunicación tienen un gran poder a la hora de que los niños elijan un deporte, es más todos han mencionado que el fútbol es el deporte por excelencia, al que todos los medios dedican una mayor cantidad de tiempo. Incluso, los entrenadores de balonmano, baloncesto y fútbol sala han mencionado nombres de futbolistas referentes en el mundo, haciendo alusión de que todos los niños quieren ser como ellos, queriendo hacer ver que son los más representativos y los que más salen en televisión, aunque no sean por temas deportivos.

Por otro lado el entrenador de fútbol ha mencionado que

*hoy en día algunos deportes han cobrado importancia en los medios de comunicación y también el deporte femenino, pero que todavía el fútbol sigue siendo el deporte rey* (entrenador de fútbol)

#### **4.3. Influencia de la situación socioeconómica.**

Todos llegan a la conclusión de que algunas tasas para participar en algunos equipos deportivos son elevadas, pero también coinciden que no es obligatorio que los niños tengan que pertenecer a un club para hacer ejercicios físicos, sino que hay muchas otras opciones más económicas, las cuales sirven para realizar actividad física.

Los entrenadores de balonmano y fútbol sala han reconocido que las inscripciones en algunos deportes son muy elevadas, a las cuales hay que sumarles el gasto en material específico que necesita cada deporte, es más algunos equipos no te ofrecen la posibilidad de pagar las cuotas a plazos.

#### **4.4. Edad inicial de la práctica deportiva.**

Los entrevistados coinciden en que la actividad física se puede iniciar de forma temprana, es decir sobre los cuatro o cinco años, pero sin hacer hincapié en ningún deporte específico. Lo importante en estas edades es la realización de juegos para que el niño pase un buen rato y disfrute del ejercicio físico. El entrenador de baloncesto es el único que hace mención a que la iniciación deportiva se podría realizar a estas edades, ya que según su opinión “cuanto antes se inicien, antes desarrollarán ciertas habilidades”.

Por otro lado, el resto de entrevistados piensan que la edad apropiada para que los niños comiencen a practicar el deporte como tal son los diez, once o doce años, cuando ellos hayan adquirido una serie de habilidades básicas para la práctica deportiva en años anteriores. Además, piensan que los jóvenes hoy en día se inician de forma muy temprana al deporte.

#### **4.5. Adaptaciones en el deporte.**

Todos han dicho que la mejor forma de iniciar a los niños a la actividad física y a un deporte es mediante juegos recreativos, los cuales fomenten la recreación y el buen ambiente entre compañeros.

Pensando en los entrenamientos, ninguno utilizaría los mismos ejercicios con niños que en categorías superiores. El entrenador de fútbol sala ha sido el único que ha planteado una adaptación de esos ejercicios a la edad de inicio pero nunca esos ejercicios como tal.

Otro aspecto a tener en cuenta ha sido las nuevas normas que se han implantado en los deportes de iniciación, como el tener que sacar a todos los alumnos un tiempo determinado o disminuir el tiempo de juego. Todos ellos han mencionado que esas nuevas normas de participación contribuyen a que todos los participantes se sientan importantes dentro de un grupo, además son edades en lo que importa es la recreación. En lo relacionado al tiempo de juego es beneficioso para que vayan de forma progresiva y como han dicho la entrenadora de atletismo y el entrenador de fútbol es importante para que no acaben fatigados los entrenamientos y los partidos.

En cuanto a las consecuencias de la temprana iniciación al deporte podemos observar distintos puntos de vista. La entrenadora de atletismo, el de fútbol sala y el de fútbol

hacen mención de que las principales consecuencias están relacionadas con el desarrollo temprano de la musculatura o algunas lesiones graves provocadas por la realización de ejercicios inapropiados. Por su parte Rubén observa que las principales consecuencias pueden ser la presión y la frustración, ya que los niños se pueden crear falsas expectativas por el hecho de empezar antes y que con los años esas grandes expectativas no se vean cumplidas. En contraposición a todos tenemos al entrenador de baloncesto el cual no observa ninguna consecuencia por el hecho de empezar de forma temprana al deporte, ya que insiste en que “hacer deporte no tiene nada de malo”.

#### **4.6. Abandono deportivo.**

Los entrevistados han comentado que los jóvenes suelen abandonar el deporte entre los 16 y 18 años por varios motivos. El entrenador de balonmano, la entrenadora de atletismo y el entrenador de fútbol afirman que los jóvenes de esas edades lo abandonan por la falta de tiempo y los estudios, ya que estos requieren de más tiempo y prefieren tomarlo del tiempo dedicado al deporte. El entrenador de balonmano también menciona que un motivo, en el caso de las chicas, es la falta de equipos para poder participar. Por su parte el entrenador de fútbol sala apunta que otro motivo es la saturación que sufren los jóvenes que llevan mucho tiempo jugando y la presión a la que están sometidos. Por otro lado, el entrenador de baloncesto destaca que el abandono viene provocado por la falta de minutos en un equipo y que cada vez de vas viendo menos competente.

Por último, la competitividad es un factor muy importante a la hora de abandonar un deporte, esto ha sido un punto en común por parte de todos los entrevistados, ya que sobre el jugador se ejerce una gran presión y al final todas las expectativas que te generas acaban siendo una frustración.

## 5. Conclusiones

Una vez analizados todos los aspectos relacionados con el objeto de estudio se ha podido llegar a varias conclusiones en los diferentes apartados que se han estudiado. El primer apartado a tratar ha sido los factores que influyen en el inicio de la práctica deportiva. El grupo social que mayor influencia tiene en los niños son sus padres y madres. Muchos autores dicen que gracias a los padres y sobre todo a las madres los hijos practican actividades deportivas, ya que pretenden imitarlos. Así mismo, los entrevistados también han llegado a la misma conclusión y piensan que los padres juegan un papel fundamental a la hora de escoger y practicar un deporte.

Otro agente socializador en los niños es la escuela, la cual debe adquirir gran importancia por la cantidad de tiempo que los alumnos están en ella. Hay autores que dicen que en ella no se centra en la iniciación deportiva, sino que lo verdaderamente importante es que adquieran un hábito deportivo y que mantengan una higiene correcta para evitar enfermedades. Los entrevistados también afirman que la escuela se debe centrar en la iniciación y en la higiene, pero también señalan que tienen que educar en valores.

En cuanto a los medios de comunicación, varios autores coinciden en la cantidad de horas que pasan los niños viendo la televisión, que es tiempo que restan a la práctica deportiva. Además, la televisión se suele focalizar en los deportes más populares y de género masculino. Por ello, la televisión es un medio que puede influir a la hora de seleccionar un deporte. Sí que es cierto que en estos últimos años, las televisiones se han abierto a la hora de emitir diferentes deportes tanto masculinos como femeninos, que es lo que ha podido provocar que la participación en deportes secundarios haya aumentado. Los entrenadores opinan de la misma manera, que los medios de comunicación tienen un gran poder a la hora de encaminar a los niños a la elección de un deporte y que el fútbol masculino es el gran beneficiado.

Pasando a las variables demográficas, la tradición cultural de la zona geográfica en la que te encuentre condiciona tu práctica deportiva, como bien afirman la mayoría de los autores.

Por otro lado, encontramos el factor socioeconómico, el cual influye a la hora de poder practicar un deporte por el gasto económico que supone y del que muchas familias no pueden hacerse cargo. Por eso mismo muchos estudios dictaminan que los niños que se

encuentran en familias con un nivel socioeconómico alto tienen más facilidades para poder realizar algún deporte. Los entrenadores han opinado que algunas tasas de equipos son elevadas, lo que puede provocar que muchos no puedan realizar ese deporte, además del gasto en equipación del deporte elegido.

El punto que mayores diferencias ha suscitado entre los estudios analizados y el trabajo de campo realizado ha estado en relación con la edad de inicio a la práctica deportiva, ya que cada autor da una edad pero con una serie de condiciones y esas edades pueden oscilar unos cinco años entre la edad más temprana y la edad más tardía. Bien es cierto que muchos autores y todos los entrenadores aportan que las primeras tomas de contacto con el deporte sean de forma recreativa, sin buscar en toque competitivo. Por mi parte, la edad adecuada para la iniciación deportiva sería sobre los diez años, ya que han podido adquirir ciertas habilidades.

Otro factor que se ha analizado en este trabajo es el uso del juego en la práctica deportiva, muchos autores y todos los entrevistados mencionan utilizarlo como precedente a la práctica deportiva con aspecto recreativo, ya que es una forma lúdica y diferente de realizar actividad físico-deportiva.

Por último, algunos autores han observado que los jóvenes tienden a abandonar los deportes antes de la mayoría de edad, lo que supone que muchos de ellos no vuelvan a practicar de forma continua ejercicio físico y puedan caer en hábitos nocivos para la salud. Esto puede ser debido a la temprana iniciación y a la carga de horario de la actividad física en edades muy tempranas, lo que provoca una saturación del individuo, que desemboca en el abandono de la actividad físico deportiva. Los entrevistados opinan que esto se puede deber sobre todo al tema de estudios que les quita tiempo de realizar actividades deportivas.



## **Bibliografía.**

- Alcázar, A. (1992). Síndrome de saturación deportiva. *Stadium*, 153, 22-26.
- Anderssen N. y Wold B. (1992) Parental and peer influences on Leisure-Time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (4), 341-348.
- Andrade, F., Previnaire, J. y Stturbois, X. (1990). Crecimiento y ejercicio físico. *Archivos de medicina del deporte*, 27, 285-293.
- Año, V. (1997). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid: Gymnos.
- Arias, J.L. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado en las características del deportista experto. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 13, 28-32.
- Barzi, O. (1987) Adaptación de los sistemas respiratorios cardiovascular y músculo esqueleto. *Libro Olímpico Medicina del Deporte*. 7, 269.
- Bernad, M. (1999) La trascendencia de la victoria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 6 (4), 17-24.
- Blázquez, D. (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE publicaciones. Barcelona.
- Cárdenas, D. y López, M. (2000) El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos de normas. *En Habilidad Motriz*, 15, 22-29. Coplef Andalucía. Córdoba.
- Casajús, J. A., (1999). La práctica de la actividad física en las personas mayores. *En Escuela Aragonesa Del Deporte*. 7, 21-38.
- Casimiro, A. y Piéron, M. (2001). La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts: Educación física y deportes*, 65, 100-104.
- Cecchini, J.A., Montero, J. y Peña, J.V. (2003) Repercusiones del programa de intervención para el desarrollo y la responsabilidad personal y social de Hellison sobre comportamientos de fair-play y el auto-control. *Phiscothema*, 15 (4), 631-637.

- Contreras Jordán, O.R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- Contreras Jordán, O.R., De La Torre Navarro, E. y Velazquez Buendía, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Crasselt, W. (1987) «Desarrollo somático en niños de 7 a 18 años». *Libro Olímpico de Medicina del Deporte*. 7 (3), 286.
- Consejo Superior de Deportes (2008). *Programa de Ayuda al Deportista Escolar. Memoria 2008*. Madrid: MEC.
- Dyson, B., Griffin, L.L., & Hastie, P. (2004). Sport education, tactical games and cooperative learning: theoretical and pedagogical considerations. *Quest*, 56, 226-240.
- Feu Molina, S. (2001). Criterios metodológicos para una iniciación deportiva educativa: una aplicación al balonmano. *Revista digital Buenos aires*. 6, 31.
- Fraile, A., Álamo, J. M., Van Den Bergh , K., González, J., Graca, A., Kira, D, Lombardozzi, A., Macazaga, A. Mª, Monjas, R.; Romero, S., Theeboon, M.(2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona: Graó.
- Freedson, P. & Evenson, S., (1991) “Familial aggregation in physical activity”, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (4), 384-389.
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte (1980-1995). Un análisis sociológico*. C.S.D. Valencia: Tirant lo Blanch.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte. Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX: encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CSD.
- Giménez, F. J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen
- Giménez, F.J. y Sáenz-López, P. (2000). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Huelva: Diputación de Huelva.

- Ginsburg, K. R., (2007) Committee in Communications & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. . The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*. 119, 182-191.
- González Villora, S., García López, L.M., Contreras Jordán, O.R., Sánchez-Mora Moreno, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 15, 14-20.
- Gonzalo, L.A. (2013). *Diagnóstico de la situación del Deporte en Edad Escolar en la Ciudad de Segovia*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid.
- Gutiérrez, D., García, L.M. y Contreras, O. (2014). Competencia táctica y técnica de alumnos de segundo curso de Educación Primaria. Preparados para aprender deporte. *Ágora para la EF y el deporte*. 16, 214-231.
- Hahn, E (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.
- Huizinga, J. (1987). *Homo ludens*. Madrid: Alianza Editorial.
- Juegos deportivos de La Rioja (2013). *Memoria Juegos Deportivos (2012-2013)*. Recuperado de <https://www.larioja.org/larioja-client/cm/juegos-deportivos/images?idMmedia=607231>
- Juegos deportivos de La Rioja (2017). *Memoria Juegos Deportivos (2016-2017)*. Recuperado de <https://www.larioja.org/larioja-client/cm/juegos-deportivos/images?idMmedia=1052744>
- Juegos deportivos de La Rioja (2018). *Memoria Juegos Deportivos (2017-2018)*. Recuperado de <https://www.larioja.org/larioja-client/cm/juegos-deportivos/images?idMmedia=1110732>
- Landin, D.L. & Herbert, E.P. (1997). A comparison of three practise schedules along the contextual interference continuum. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 357-361.
- Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo*. Barcelona: Paidós.
- Light, R., & Mooney, A. (2013) *Contemporary developments in games teaching*. London: Routledge.

- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 7 (27), 174-184.
- Mcpherson, B., Curtis, J., & Loy, J., (1989) *The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport*, Champaign, IL. Human Kinetics.
- Mendoza, R., Ságrera, M., y Bautista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: C.S.I.C.
- Miranda, J., (1999) *Juego y actividad física*. En Lagardera, F. Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Monjas, R. (2008). *Análisis y evolución de la propuesta de enseñanza deportiva en la formación inicial del profesorado de Educación Física a través de la evaluación del alumno*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid
- Muñoz, R. (2016). *Las actividades físico deportivas en horario extraescolar*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Mur de Frenne, L., Fleta Zaragozano, J., Garagorri Otero, J.M., Moreno Aznar, L. & Bueno Sánchez, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *Revista Anales Españoles de Pedriatría*. 46, 2.
- Nuviala, A. (2003). *Las escuelas deportivas en un entorno rural aragonés. El caso del Servicio Comarcal Ribera Baja*. Zaragoza: Gobierno de Aragón.
- Nuviala, A., Ruiz F. y García M.E., (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 6, 13-20.
- Pancorbo, A. (1996). *Entrenamiento deportivo y conducción biológica de talentos de alta competición*. Madrid: Consejo superior de deportes.
- Pancorbo, A. y Blanco, J. (1990). Consideraciones sobre el entrenamiento en la niñez y en la adolescencia. *Archivos de medicina del deporte*, 7 (27), 309-314.
- Parlebás, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Colección Unisport. Junta de Andalucía.

- Piñar, M.I. & Cárdenas, D. (2004). El minibasket 3x3 y sus aportaciones al juego del niño durante la competición.
- Regimbal, C., Deller, J. & Plimpton, C. (1992). Basketball size as related to children's preference, rated skill and scoring. *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 75, pp. 867-872.
- Ruiz Juan, F. (2001). *Análisis diferencia de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la universidad de Almería*. Almería: Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M.E. & Hernández, I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts. Educación Física y deportes*. 63, 86-92.
- Sánchez Bañuelos, F. (2000) Análisis del deporte en edad escolar y una alternativa para el futuro. *I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar. Dos Hermanas (Sevilla)*. 1, 63-79.
- Torre, E. (1998) *La actividad física deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de Enseñanzas Medias*, tesis doctoral, Universidad de Granada.
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., Garcia-Mas, A. y Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 39 (2), 227-237.
- Velázquez Buendía, R. (2003). Sobre la edad para el comienzo de la práctica deportiva. *Lecturas: Educación física y deportes*. 8, 57.
- Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. (1996) Parent's physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths - A 12-year follow-up study. *International, Revue for Social of Sport*, 31, 273-289.